

Plannification des entrainements au GSL 2017 / 2018



NB	Date	Thèmes	Description de l'entrainement :
1	13-sept	Mental	Objectifs de chacun / cycle des entrainements / Attente des joueurs
2	20-sept	Physique	Luc Léger / Circuit Training / Déplacements
3	27-sept	Technique	Les reprises d'appuis
4	04-oct	Mental	Gérer ses matchs, son échauffement, la fin d'un set
5	11-oct	Tactique	Matchs à thème / Routines / Vidéos
6	18-oct	Technique	Apprentissage et perfectionnement du Revers / Vidéos
7	08-nov	Physique	Déplacements / Circuit Training
8	15-nov	Tactique	9 Ateliers : Doubles & Mixtes & Simples
9	22-nov	Technique	Apprentissage et Perfectionnement des différents services
10	29-nov	Technique	Apprentissage et perfectionnement des dégagés et smashes
11	06-déc	Physique	Travaille sur la régularité : Routines
12	13-déc	Tactique	Matchs de simples : les 3 premiers coups
13	20-déc	Tactique	Tournoi de Doubles de Noël : Matchs à Thèmes (Rouge et Blanc)
14	10-janv	Physique	Luc Léger / Circuit Training / Déplacements
15	17-janv	Tactique	Matchs à thèmes : les 3 premiers coups du Badminton
16	24-janv	Technique	Les différentes défenses du BAD
17	31-janv	Physique	Vitesse de déplacement et explosivité
18	07-févr	Tactique	Tournoi de simples : Matchs à Thèmes
19	28-févr	Mental	Comment gager un match ? L'échauffement / Préparation
20	07-mars	Tactique	Les 3 premiers coups en simples
21	14-mars	Technique	Apprentissage et perfectionnement : Slices & Revers slices : Vidéos
22	21-mars	Technique	Fixation / Mascages / Feinte au filet
23	28-mars	Technique	Fixation / Mascages / Feinte au fond de court
24	04-avr	Physique	Circuit training & Luc Léger
25	25-avr	Tactique	Les variations des frappes en fond de court : Vidéos
26	02-mai	Tactique	Matchs à thèmes
27	16-mai	Mental	Comment éviter les blessures ? Préparer son match
28	23-mai	Tactique	Matchs à thèmes de simples et de doubles
29	30-mai	Technique	Vitesse de déplacements / reprise d'appuis
30	06-juin	Technique	Coups offensifs au fond de court
31	13-juin	Tactique	Bilan de fin de saison : Tournoi de fin de saison

